

# 10月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき						栄養価(えいようか)					
			し ょ く 主 食	し ゆ き 主 菜 ・ 副 菜	デ ザ ー ト	ち に く ・ ほ ね ・ 骨 を つ く る		お も の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		ね つ ち か ら 熱 ・ 力 の も と に な る		エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんばく質	無機質	色のこい野菜	その他の野菜果物	たんすいかぶつ炭水化物	しつ質脂質						
1	木	○	さんまご飯	豆腐とひじきのサラダ さつま汁	生ブルー	さんま ハム とうふ ぶたに あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	いんげん に んじん こまつ な トマト	しょうが きゅうり ご ぼう だいこん ねぎ ブルー	こめ むぎ さ とう さつまい も こんにやく	あぶら ごま ご まあぶら	637	23.8	22.5	375	2.8	2.4
2	金	○	フレンチ トースト	ミネストローネ 春雨サラダ		たまご ぶたに く ハム ベー コン ウィナー とうにゅう しろ いんげんまめ	ぎゅうにゅう ごなチーズ	トマト にんじ ん	たまねぎ きゅうり も やし セロリ にんにく	パン さとう じゃがいも は るさめ	マーガリン あ ぶら ごまあぶ ら	606	24.0	20.7	312	2.1	3.2
3	土	○	マーボー 丼	小松菜のナムル 小魚ナッツ	柿	とうふ ぶたに く	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こま つな なら	ほししいたけ しょう が ねぎ にんにく も やし キャベツ かき	こめ むぎ さ とう でんぶん	ごま あぶら ご まあぶら アー モンド	630	26.0	21.4	452	3.0	2.2
6	火	○	ごはん	ホキのきのこマヨネーズ焼き 室わかめの金平 かぼちゃのみそ汁	きなこナッツ	ホキ ぶたに く あぶらあげ き なこ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん こま つな いんげん かぼちゃ	たまねぎ しめじ え のき たまねぎ ねぎ ごぼう	こめ むぎ こ んにやく さとう	あぶら ごま カ シューナッツ ご まあぶら マヨ ネーズ	654	27.2	21.2	326	2.5	3.0
7	水	○	ミルク コーヒー 中華丼	じゃこ大豆 わかめスープ		えび ぶたに く とうふ だい ご だいご ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし わか め	ちんげんさい にんじん こま つな	はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ コーン もやし ねぎ	こめ むぎ さ とう でんぶん ミルク	ごま あぶら ご まあぶら	631	29.1	19.7	513	4.5	2.8
8	木	○	あびこ産野菜の日 ごはん	さばの香り焼き ひじきとキャベツのサラダ なすとじゃがいものみそ汁	グレープフルーツ	さば ハム あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にん じん	たまねぎ キャベツ えのき なす ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さ とう	あぶら ごま	613	26.7	19.4	346	3.7	2.7
9	金	○	目の愛護デー ピザトースト	ポトフ 小魚大豆カレー風味	ブルーベリー ゼリー	ハム ベー コン ウィナー だ いご しるいん げんまめ	ぎゅうにゅう にぼし チー ーズ	にんじん ピー マン パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム かぶ キャ ベツ セロリ	パン じゃがい も ゼリー	あぶら	634	29.7	21.0	563	3.3	2.9
13	火	○	ごはん	鱈のカシューナッツ炒め コーン粥スープ	オレンジ	たら とりに く たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピー マン パプリカ こまつな	ねぎ ほししいた けのこ コーン た まねぎ オレンジ	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら カシュー ナッツ ごまあぶ ら	633	25.1	19.1	295	1.9	2.2
14	水	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ のり和え かぶのみそ汁	りんご	とうふ とりに く えび たまご あぶらあげ か つおぶし	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん かぶ リンゴのり わかめ	たまねぎ コーン も やし キャベツ え のき かぶ りんご ね ぎ しょうが	こめ むぎ で んぶん さとう	あぶら	612	25.9	18.1	437	3.2	2.3
15	木	○	ごはん	吉野煮 もずくのかきたま汁	砂糖ピーナツ	とりにく い か なまあげ た まご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こま つな いんげん	ごぼう たけのこ え のき だいこん ねぎ	こめ むぎ さ とう でんぶん さとう さといも	ピーナツ	649	28.0	20.2	359	2.4	1.9
16	金	○	けんちん うどん	わかめとツナの和え物	豆腐ときなの ケーキ	とりにく ツ な とうふ きな こ あずき あぶ らあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こま つな	だいこん ごぼう ね ぎ キャベツ	うどん さとい も さとう こむ ぎこ	マヨネーズ ご まあぶら マーガ リン	603	23.5	24.0	387	2.9	2.1
19	月	○	ごはん	ししゃもの彩り揚げ ごま和え じゃがいものみそ汁	柿	あぶらあげ た まご	ぎゅうにゅう あおのり し しゃも	にんじん こま つな	キャベツ もやし た まねぎ ねぎ かき	こめ むぎ さ とう じゃがい も こむぎこ	あぶら ごま	638	24.6	19.0	480	3.4	2.1
20	火	○	あびこ産野菜の日 ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 揚げごぼうサラダ	りんご	だいご ぎゅう にく ぶたに く ハム ウィ ナー	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん みず な	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう き ゅうり キャベツ りんご	こめ むぎ さ とう こむぎこ	あぶら ごま	626	22.5	20.8	315	2.7	1.7
21	水	○	ごはん	鮭の紅葉焼き じゃがいもの金平 けんちん汁	オレンジ	さけ ぶたに く とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな いんげん	ごぼう だいこん ね ぎ オレンジ	こめ むぎ さ とう じゃがい も こんにやく さといも	ごま マヨネーズ ごまあぶら	658	28.1	20.4	320	1.9	2.3
22	木	○	あびこ産野菜の日 黒糖パン	秋の香りシチュー コーンサラダ	バナナ	とりにく し ろはなまめ	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん か ぼちゃ ブロッ コリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン パナナ	パン こむぎ さとう じゃがい も	マーガリン あ ぶら	643	23.1	19.7	380	2.1	2.6
23	金	○	吹き寄せ ごはん	揚げだし豆腐かにかまあんかけ 米粉団子汁	ひとくち ピーチゼリー	とりにく とう ふ ぶたに く かにか ま	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな いんげん	ほししいたけ コー ン はくさい ねぎ ごぼう しめじ	こめ こめ でんぶん さ とう ゼリー	あぶら くり	637	22.9	17.5	332	6.9	2.3
26	月	○	ポーク カレーライス	福神漬け わかめサラダ	柿	ぶたにく ツ な	ぎゅうにゅう わかめ ごな チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり も やし にんにく しょう が かき りんご	こめ むぎ さ とう こむぎ こ じゃがい も	マーガリン あ ぶら ごま	667	25.2	20.2	334	1.7	2.6
27	火	○	ごはん	手作り青菜ふりかけ さといものそぼろ煮 大根のみそ汁	みかん	とりにく か つおぶし あぶ らあげ だい ご	ぎゅうにゅう チリメンジャ コ わかめ	にんじん こま つな いんげん	だいこん たまねぎ ねぎ みかん	こめ むぎ さ といも さ とう	あぶら ごま	615	21.9	14.5	366	2.7	2.3
28	水	○	五目 チャーハン	小あじの南蛮漬け キムチスープ	ヨーグルト レーズン	ぶたにく え び たまご かま ぼ とうふ こ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ごあじ	にんじん ピー マン こまつな	しょうが にんにく もやし えのき ねぎ はくさいキムチ レーズン	こめ むぎ さ とう でんぶん	あぶら ごま	640	28.4	21.1	335	2.1	3.1
29	木	○	シー フード ピラフ	スペイン風オムレツ 白菜とベーコンのスープ	グレープ フルーツ	たまご え び あさり ベー コン しるいん げんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピー マン こまつな	たまねぎ はくさい マッシュルーム コー ン グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガ リン	633	25.6	19.7	339	5.1	2.9
30	金	○	ごはん	さんまの梅煮 もやしのナムル 豚汁	オレンジ	さんま ぶたに く とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こま つな	だいこん ごぼう ね ぎ もやし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも こんに やく さとう	あぶら ごまあ ぶら	682	27.4	25.2	359	3.2	2.8
31	土	○	トマト スパゲティー	ごまドレサラダ	米粉の パンフキンケーキ	ぶたにく い か たまご	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん ピー マン かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが にんにく マッシュ ルーム キャベツ きゅうり もやし	スパゲティー こめ さ とう	あぶら ごま ごまあぶら マー ガリン アー モンド	611	24.4	21.3	357	1.9	2.5

※食材入荷等の状況により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。



今月の平均	634	25.6	20.3	376	3.0	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満